

しょくひん

# 食品ロスについて



10月

## もったいない！食品ロスを減らそう大作戦！

### きげんぎ 期限切れ

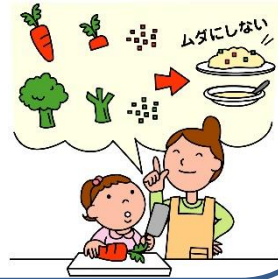
れいぞうこ などに 入れたまま、食べるのを わす 忘れていた食べ物はないかな？

しょうひきげん・しょうみきげん  
ちか た もの の こ もの の  
近い食べ物や残り物が  
じゅんばん 順番においしく食べ  
きろう！



### やさい かわ 野菜の皮のおきすぎなど

りょうり の ときに、 やさい かわ をむきすぎた  
り、へたを取りすぎたりして食べられる  
ぶぶん 部分まで捨てて  
ないかな？



### しょくひん 「食品ロス」って なに？



まだ食べら  
れる食品を捨  
ててしまうこ  
とだよ。

### た の こ 食べ残し

●お家で...  
きら もの の こ  
嫌いな物を残したり、  
おやつを食べすぎて  
ごはんを残したりしていないかな？

ちよっと にがて た もの  
苦手な食べ物も、  
ひとくち た  
まずは一口食べてみよう

ごはんをおいしく食べるために、  
ごはんの前のおやつは控えめに



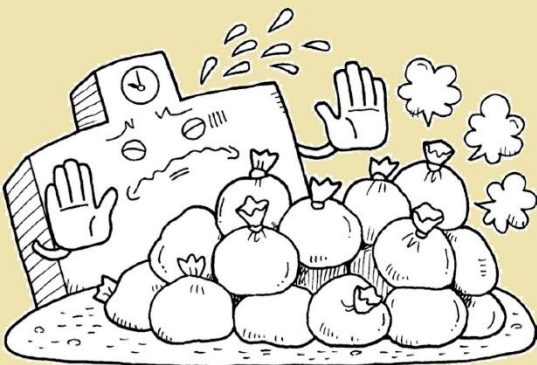
### がいしょく 外食で...

ちゅうもん 注文しすぎたり、食べ放題で  
とり過ぎたりして食べ残してい  
ないかな？

がいしょく はらはちぶめ  
外食では、腹八分目  
くらいの量を注文！

おいしく食べたら感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」

すこ 「少しだけ」のはずなのに...  
あなたが残した給食。全校分にな  
ると！



## もう一口

### 食べる努力をしてみよう

きゅうしょく にがて た もの で とき  
給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる  
りょうり で とき た  
料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおう  
かな」と思って残してしまった人はいませんか。  
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集ま  
るとたくさんの量になってしまいます。もう一口食  
べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。